

## 「がん」って予防できるの？

あなたや周りの人でがんになった人はいまいますか？多くの人「はい」と答えると思います。なぜなら、日本人の2人に1人が一生のうち一度はがんになるといわれているからです。がんは生活習慣病の1つであり、予防に取り組むことでがんになるリスクを減らすことができます。

### ■知っていますか？

がんを予防するには、5つ



の生活習慣の改善にがんの要因となる感染を加えた、以下の「5+1」を実践することが重要だといわれています。

- ① 禁煙する
- ② 節酒する
- ③ 食生活を見直す
- ④ 身体を動かす
- ⑤ 適正体重を維持する

### ■がん予防「5+1」を実践するための具体的なポイント

- 飲酒の目安（1日あたり純エタノール量換算で23グラム程度）
  - ・ 日本酒：1合
  - ・ ビール（5%、500ミリリットル）：1本
  - ・ チューハイ（7%、350ミリリットル）：1本
  - ・ ワイン：ボトル3分の1程度
- 食生活は「減塩」と「野菜・果物摂取」から
  - ・ 減塩の工夫
    - ・ しょうゆはかけずにつける
    - ・ 減塩調味料を使用する

- ・ 酸味やだし、香辛料を使う
- 野菜1食分の目安
  - ・ 生野菜なら両手、温野菜なら片手にのるくらい

○ 今より少しでも身体活動量を増やす

- ・ 階段を使う
- ・ テレビを観ながら腹筋する
- ・ 家事を増やす
- ・ YouTubeなどで運動動画を見ながら一緒にやる

### ○自分の適正体重は？

BMI（体格指数）が22の体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態とされています。やせすぎず、太りすぎずに体重を維持しましょう。

### ■がん検診も重要

がん検診は、自覚症状がない人が対象です。がんを早期に見つけることで治療の幅が広がります。

市の検診は低額の負担で受けることができます。令和5年度の実施予定は、広報大船渡4月10日号16ページをご覧ください。日程が近づきましたら、ホームページや各公式SNSなどで詳しくお知らせしますので、受診しましょう。

### ▽問い合わせ先

健康推進課（☎⑦1581）

【自分のBMI値を計算してみましょう】  $\text{体重(Kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}] = \text{BMI 値}$  例  $60 \div [1.65 \times 1.65] = 22$

## 新型コロナウイルス感染症対策

▷問い合わせ先＝健康推進課（☎⑦1581）

# 新型コロナウイルス感染症が5類に移行しました

新型コロナウイルス感染症は、5月8日から、感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザなどと同様に「5類感染症」となりました。

これに伴い、以下のとおり国、岩手県での取り扱いが変わります。

▷ 外出制限など＝陽性者・濃厚接触者への入院勧告や外出自粛など、法律に基づく制限はなくなります。

※ただし、以下を推奨します。

- ・ 発症翌日から5日間、かつ症状が軽くなってから24時間は外出を控えること。
- ・ 発症翌日から10日間経過するまでは、マスクを着用し、高齢者などとの接触は控えること。

▷ 医療費＝インフルエンザなどの他の疾病と同様に、外来・入院の医療費については自己負担が発生します。

▷ 陽性者登録・健康観察など＝陽性者の登録や自宅療養の要請がなくなり、食糧支援や隔離用宿泊療養の運用が終了となります。

### ■いわて健康フォローアップセンター

5月8日以降も引き続き、有症状者の相談や受診先の相談などに対応します。

▷ 電話＝0570-089-005（24時間受付）

### ■新型コロナワクチン接種情報

新たな追加接種を6月から実施する予定で準備を進めています。詳細は、広報大船渡5月22日号でお知らせします。